

Omelette philippine aux aubergines à faible index glycémique (Tortang Talong)

Un classique philippin adapté pour la glycémie, avec des aubergines grillées enrobées d'œufs riches en protéines. Prêt en 25 minutes avec seulement 5 ingrédients sains !

Préparation: 5 min

Cuisson: 20 min

Total: 25 min

Portions: 1

GL 2.0 / GI 15

Ingédients

Low GI (~15), high fiber, non-starchy vegetable excellent for blood sugar control 1 aubergine philippine (ou aubergine asiatique/italienne)

Zero glycemic impact, high-quality protein stabilizes blood sugar 1 gros œuf

No glycemic impact Une pincée de sel

No glycemic impact, may improve insulin sensitivity Une pincée de poivre noir

No glycemic impact, healthy fats slow glucose absorption 1 cuillère à café d'huile de cuisson

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four en position gril. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, faites des entailles peu profondes sur la peau de l'aubergine à plusieurs endroits pour permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson. Cela empêche l'aubergine d'éclater et assure une cuisson uniforme.

Step 2

Placez l'aubergine entaillée sur une plaque de cuisson et positionnez-la sur la grille supérieure du four, à environ 15 cm de l'élément du gril. Faites griller pendant 15 minutes, en tournant l'aubergine toutes les 3 à 4 minutes avec des pinces pour carboniser tous les côtés uniformément. L'aubergine est prête lorsque la peau est complètement noircie et que la chair est très molle au toucher.

Step 3

À l'aide de maniques, transférez soigneusement l'aubergine chaude dans un grand sac en plastique refermable ou un bol couvert. Fermez complètement et laissez cuire à la vapeur pendant 5 minutes. Ce processus de cuisson à la vapeur détache la peau carbonisée, ce qui facilite grandement son retrait de la chair tendre.

Step 4

Pendant que l'aubergine cuit à la vapeur, cassez l'œuf dans un bol large et peu profond ou une assiette. Ajoutez une pincée de sel et de poivre noir, puis fouettez vigoureusement avec une fourchette jusqu'à ce que le jaune et le blanc soient complètement mélangés et légèrement mousseux.

Step 5

Retirez l'aubergine du sac et pelez toute la peau carbonisée sous l'eau courante fraîche si nécessaire. Séchez avec du papier absorbant. Placez l'aubergine pelée sur une planche à découper et utilisez une fourchette pour presser et aplatissez doucement à environ 6 mm d'épaisseur, en gardant la tige intacte. L'aubergine devrait s'étaler comme un éventail tout en restant en un seul morceau.

Step 6

Trempez soigneusement l'aubergine aplatie dans le mélange d'œuf battu, en enrobant bien les deux côtés. Laissez l'excès d'œuf s'égoutter dans le bol. L'œuf devrait adhérer à toutes les crevasses de l'aubergine.

Step 7

Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez l'ail émincé et faites revenir pendant 30 à 45 secondes jusqu'à ce qu'il soit parfumé mais pas doré. Ajoutez immédiatement l'aubergine enrobée d'œuf dans la poêle, en versant le reste du mélange d'œuf sur le dessus.

Step 8

Faites cuire pendant 3 à 4 minutes sur le premier côté jusqu'à ce que l'œuf soit doré et pris, puis retournez délicatement avec une spatule. Faites cuire le deuxième côté pendant encore 2 à 3 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit complètement cuit et légèrement doré. Transférez dans une assiette et servez immédiatement tant que c'est chaud. Pour un contrôle optimal de la glycémie, accombez de légumes verts à feuilles ou d'une salade de concombre plutôt que de riz, ou dégustez seul comme repas riche en protéines.